Как часто мы повторяем: *«****Движение - это жизнь****»*. Но **движение** – это и огромная радость, которая появляется от удовлетворения естественной потребности человека в **движениях**, от познания окружающего мира, от сознания, что тело подчинено разуму и воле.

Дети 4- 5 лет уже освоили ведущие элементы азбуки **движений**: они свободно ходят, держась прямо, не опуская головы; не принужденно бегают в разном темпе; чувствуют ритм; изменяют положение тело во время различных действий под счет или в такт музыки. Они овладеют техникой всех основных **движений**: в прыжках в длину с места, отталкиваясь одновременно двумя ногами и мягко приземляясь, в прыжках на одной ноге. Во время лазанья по лестнице правильно захватывают рейку руками *(большой палец снизу, другие сверху)* и ставят ногу на рейку серединой стопы, могут ловить мяч кистями рук не менее 7- 10 раз, не прижимая его к груди, многократно ударяя об пол, и т. д.

**Движение** детей носят произвольный и направленный характер. Они самостоятельно различают виды **движений**, умеют выделять их отдельные элементы, пытаются обсуждать результаты своих действий. У многих проявляется интерес к результатам выполнения заданий, они прилагают волевые усилия для преодоления трудностей. Совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено развитием таких физических качеств, как быстрота, ловкость, координация, выносливость.

Отличительной особенностью детей 4-5 лет являются их познавательная активность, стремление действовать: убирать игрушки и пособия, создать свои образы в играх и **движениях**. Они проявляют инициативу в выборе игр, упражнений, пособий, а также повышенную эмоциональность в процессе двигательной деятельности. Чаще всего во время игр соревновательного характера дети выражают свои эмоции криком, смехом различными **движениями***(подскоки, хлопки в ладошки)*.

Занятие по физкультуре должны доставлять радость ребенку, пробуждать интерес и способность к творческой активности, удовлетворять естественную потребность в **движении**. Для решения этих задач особое значение имеет характер общения детей со взрослыми и сверстниками: они нуждаются в своевременной помощи, поддержки, поощрении.

При формировании двигательных действий целесообразно воспроизведение их взрослым с последующим повторением детьми. При этом взрослый должен использовать объяснение, подсказку, указание и помощь.